

四川风味菜

烹羊宰牛且爲樂
會須一飲三百杯

將進酒



2.71

彭进 编著
四川科学技术出版社

四川风味菜

四川風味菜

四川科学技术出版社

编著：彭进





图书在版编目(CIP)数据

四川风味菜 / 彭进编著. - 成都: 四川科学技术出版社, 2001. 9

ISBN 7-5364-4798-1

I. 四… II. 彭… III. 菜谱 - 四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 065551 号

四川风味菜

编著者 彭进
责任编辑 侯硃楠 罗小燕
封面设计 罗明
版面设计 康永光
责任校对 王勤 杨璐璐
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开本 850mm × 1168mm 1/32
印张 4.125 字数 200千
排版制作 成都勤慧激光照排中心
印刷 四川新华印刷厂
版次 2001年9月成都第一版
印次 2001年9月成都第一次印刷
印数 1-5 000册
定价 22.00元
ISBN 7-5364-4798-1/TS·282

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012





目 录

1	鱼香脆肚丝	22	炸豆皮卷	43	干豆豉煨肥肠
2	油炸红酥	23	烟熏板鸭	44	青笋肚条
3	肚片拌凉粉	24	苕麻鸭条	45	干茄子炒肉
4	红椒耳叶	25	黄菜炒肉丝	46	干青椒煨肉
5	椒盐酥肉	26	椿芽鸡丁	47	泥糊排骨
6	凉拌烧茄子	27	怀胎鱼	48	山豆腐干炒肉
7	酥豆兔丁	28	侧耳根炒鳝丝	49	家常麦鱼翅
8	兔丁蚕豆瓣	29	豆豉鱼片	50	桑叶刺猪肉
9	魔芋煮排骨	30	辣子鸭丁	51	干豆豉煨牛肉
10	酥炸麻鱼	31	西芹鸭丝	52	葱笋腊肉
11	牛肉萝卜干	32	西芹鸡丝	53	辣椒鲢鱼
12	拌三丁	33	桃花满园	54	干豆豉肉
13	油酥花仁	34	皮蛋炒鱼丁	55	玉米肉丁
14	麻辣臭豆腐	35	鸽蛋菜心	56	片粉熬锅肉
15	侧耳根牛肉	36	泡椒仔鲢	57	肥肠煨干豇豆
16	炸香舌叶	37	泡椒兔	58	桃仁膳块
17	豆腐香肠	38	松果鳝鱼	59	泡豇豆排骨
18	软炸莲藕	39	泡椒牛蛙	60	泡豇白炒猪肝
19	红油马齿苋	40	魔芋鸡丝	61	腊肉炒泡萝卜
20	八宝香肚	41	红苕片回锅肉	62	泡笋肚条
21	茴香胡豆	42	豆腐鲫鱼	63	肉粒炒泡萝卜

64	核桃花煨肉	86	家常牛掌	108	豆腐锅巴
65	越咕烧大肠	87	烧狮子头	109	土豆丸子
66	泡萝卜烧鸭	88	白红苕烧肉	110	蛋黄三笋
67	芋儿烧鹅	89	霸王蹄花	111	香菇烩豆腐
68	冰糖仔鸡	90	鸡油瓜盒	112	炸豆腐丸子
69	茭兰烧鸭	91	抄手鸭片	113	鱼香魔芋夹
70	鸡枞菌烧鸡	92	豌豆蒸肉	114	酸香魔芋
71	豆花鱼	93	嫩豌豆蒸腊肉	115	炒南瓜丝
72	芹菜彩球	94	清蒸小滑肉	116	核桃花无黄蛋
73	红烧全鱼	95	南瓜蒸肥肠	117	蒜苗烧豆花
74	泡萝卜甲鱼	96	竹筒肉丝汤	118	花生仁炒玉米
75	鳝鱼烧豌豆	97	干豇豆炖鸡	119	苦瓜炒蛋
76	山药烧鸡	98	绿耳韭鸡丸	120	炆三丝
77	鲜虾茄条	99	干绿豌豆炖帽结	121	松仁玉米
78	扣肉烧魔芋	100	干四季豆炖猪蹄	122	南瓜花鸡豆花
79	白果烧兔	101	酥肉汤	123	炸南瓜葫芦
80	魔芋凤翅	102	腌菜蹄花	124	苕麻薯条
81	青笋烧帽结子	103	红豆炖肥肠	125	炸香丸
82	兰花牛鞭	104	酸菜鸭	126	炒紫薇泥
83	牛掌菜心	105	银肺豌豆汤	127	炸凉粉盒
84	蚝油蹄花	106	大头菜豆花	128	小荷尖尖足
85	厚皮菜烧腊肉	107	连钱草炖时		



鱼香脆肚丝

原料：鲜猪肚头 300克 泡红辣椒茸50克 姜25克 蒜15克 葱20克 白糖5克 醋10克 精盐适量 酱油8克 味精2克 食用白碱2克 精炼油60克

制作：1. 将鲜猪肚洗净，用刀片成2毫米厚的片，再切成1毫米粗的丝，用白碱拌匀，腌15分钟，用沸水冲2次，冲时加盖再用温开水透去碱味，装盘。
2. 锅置火上，放精炼油烧热，下泡辣椒、姜、蒜，再加入以上调味料，炒香起锅，浇肚丝上即成。

特点：鱼香味浓，吃时脆酥。



油炸红酥

原料：猪肉(肥瘦各半)500克 花生米50克 面粉50克 豌豆淀粉100克 鸡蛋6个 姜米10克 花椒粒10克 全蛋糊80克 精盐适量 菜油1000克(约耗80克)

制作：1. 将猪肉洗涤后剁成粒，放入碗内，打入鸡蛋，加入花生米、精盐、面粉、豌豆粉、姜米、花椒粒和适量清水，搅拌成稀稠适度，并做成适当大小的饼，放入铺有白纱布的盘子中，入笼用旺火蒸至熟后取出晾冷，切成6厘米长、2厘米见方的条，裹上全蛋糊，入油锅炸紧皮，晾冷，再切成0.3厘米厚的片。

2. 锅置火上，放菜油烧至五六成热，下入红酥片，炸至呈金黄色时捞出，装盘即成。

特点：酥脆可口，鲜香味美。





肚片荞凉粉

原料：猪肚500克 荞凉粉150克 蒜泥30克 红辣椒油50克 醋10克 酱油10克 味精2克 葱白20克 麻油5克 精盐适量 香辣酱5克 熟豆豉5克 花椒粉5克

制作：1. 将猪肚搓洗干净，片去油梗，用沸水煮熟，晾冷，片成薄片。荞凉粉洗净后用刀切成片，放盘中，盖上肚片。
2. 取碗，放入蒜泥、红辣椒油、醋、酱油、香辣酱、熟豆豉、味精、葱、麻油，花椒粉拌匀，淋在荞凉粉、肚片上即成。

特点：色红亮，味咸鲜微甜。

红椒耳叶

原料：鲜猪耳400克 红柿子椒60克 白糖5克 味精2克 醋10克 麻油10克 小葱20克 精盐适量 精炼油50克 酱油20克 花椒粉5克

制作：1. 将猪耳去净毛，刮洗干净，放入沸水煮熟，用菜墩把猪耳压平整，晾冷后，片成大刀耳片。小葱洗干净切颗粒。
2. 将红柿子椒去籽、蒂，洗干净，打成茸。锅上火，放油烧热，投入红柿子椒茸，炒香起锅入碗，加白糖、醋、麻油、味精、酱油、花椒粉、小葱、精盐、猪耳片，拌匀入盘即成。

特点：色泽红亮，耳脆微辣回甜。



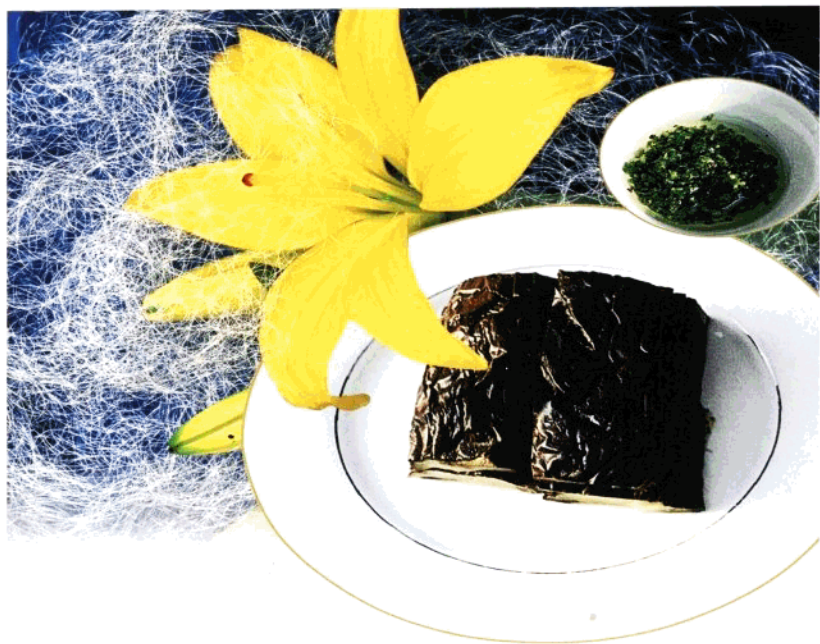


椒盐酥肉

原料：无皮五花肉200克 料酒10克 老姜20克 葱20克 全蛋糊芡80克 花椒面3克 炒盐适量 精炼油2000克(耗80克) 精盐适量 黑芝麻80克

制作：将五花肉洗干净，用刀片成3毫米厚的片，用料酒、姜、葱、盐腌渍入味，沾上全蛋糊芡，裹上芝麻，放入七成热的油锅炸熟至酥，捞出晾冷，用刀切成条，摆入盘中，撒上花椒面、炒盐即成。

特点：酥脆化渣，椒盐味浓。



凉拌烧茄子

原料：鲜茄子300克 青椒50克 精盐适量 醋10克 味精2克 麻油10克 精炼油20克

制作：将茄子、青椒去蒂，洗干净，沥尽水。用明火将茄子、青椒烧熟，茄子撕成小条，青椒切成颗，加精盐、醋、麻油、味精、精炼油，拌匀即成。

特点：青椒香辣，茄子鲜嫩。

酥豆兔丁

原料：鲜兔肉300克 东北大豆100克 油酥豆豉20克 红酱油20克 葱
颗20克·红辣椒油60克 白糖5克 熟芝麻面5克 醋10克 味精
3克 麻油15克 精盐适量

制作：1. 将东北大豆泡软，洗干净，入油锅炸酥脆。兔肉洗干净，用
沸水煮熟晾冷，砍成适当大小的丁。
2. 取盆，放入兔丁、油酥大豆和以上调味料，拌匀入盘即成。

特点：辣咸鲜，回甜酥脆，色红亮。



兔丁蚕豆瓣

原料：鲜兔肉300克 蚕豆瓣100克 葱20克 麻油20克 生抽王20克 花椒面3克 精盐适量 红油20克 料酒10克 姜20克 精炼油1000克（耗30克） 味精3克

制作：1. 鲜兔肉洗干净，用刀剁成适当大小的丁，加生抽王、料酒、姜、葱2克拌匀入味，用油炸熟捞出，沥尽油。
2. 蚕豆瓣洗干净，再用油炸熟捞出。
3. 取盆，放入兔丁、蚕豆瓣、红油、味精、花椒面、葱、精盐、麻油，拌匀入盘即成。

特点：麻辣咸，兔丁酥香适口。





魔芋素排骨

原料：土豆100克 魔芋300克 精盐适量 熟芝麻10克 番茄沙司50克
白糖10克 精炼油1000克(耗120克)

制作：

1. 将土豆去皮，切成五厘米长、宽2厘米、0.5厘米厚的片，魔芋切成3厘米长、2厘米厚、2厘米宽的长条，二者串成排骨形，放入盘中。
2. 将魔芋排骨取出，放入七成热的油锅中炸熟，捞出沥尽油。
3. 锅内放油烧热，加入白糖熬化，下番茄沙司、精盐，让魔芋素排骨沾裹匀，起锅入盘即成。

特点：甜酸适口，形态逼真。

酥炸麻鱼

原料：麻鱼300克 鸡蛋1个 淀粉80克 姜20克 葱20克
料酒20克 花椒面5克 精盐适量 精炼油1000克
(耗100克)

制作：1. 将麻鱼去内脏，洗干净，用姜、葱、料酒少量、精盐腌渍入味。鸡蛋加淀粉调成蛋糊。取精盐2克炒熟，加花椒面调拌成椒盐味。
2. 麻鱼内加蛋糊拌匀，放入六七成热的油锅内炸酥捞出，入盘撒上椒盐即成。

特点：酥脆化渣，椒盐味浓。





牛肉萝卜干

原料：干牛肉200克 胡萝卜干100克 干辣椒面10克 花椒面5克 酱油20克
精盐适量 醋10克 香菜2株 麻油10克 红辣椒油50克 味精3克

制作：1. 将干牛肉泡软、洗干净，放入沸水锅内煮熟后捞出，切成片。
胡萝卜干泡洗干净后切成菱形片。香菜切成节。
2. 取盆放入牛肉片、胡萝卜干和以上调味料，拌匀入盘即成。

特点：麻辣干香，咸鲜爽口。



拌三丁

原料：胡萝卜干100克 大山豆腐干100克 油酥花生米100克 红辣椒油50克 花椒面5克 小葱20克 生抽王20克 精盐适量 麻油20克 醋10克 味精3克

制作：1. 将胡萝卜干、大山豆腐干分别用清水洗干净，沥干水分，均切成适当大小的丁。小葱切成粒。
2. 取一盆，放入红辣椒油、花椒面、精盐、醋、生抽王、麻油、味精、胡萝卜丁、大山豆腐丁、油酥花生米、小葱，拌匀入盘即成。

特点：干香酥脆，胡萝卜甜而脆爽。